

TEAM KUTCH NEWS

કહેવાય છે ને...
જેમ નરસિંહ મહેતા ની ફૂડી સ્વીકારી..
આ એવું જ છે...
હોસ્ટિલ માં મજબૂર દર્દી ની ફૂડી સ્વીકારતા આં કચ્છ ન્યુઝ નાં કૃષ્ણ

यह गुप नहीं है हम परिवार हैं

સાહસ શોર્ય અને સદભાવ ની એક મિશાલ દોસ્તી...

નખનાણા નવાવાસમાં રહેતા મિત્રો જેમની દોસ્તી બે મિશાલ છે. બાલમંદિર થી પ્રાથમિક શિક્ષણ, શેઠ કે.વી.હાઈસ્કૂલ માં 1987માં શિક્ષણ પૂર્ણ કરેલ સમય જતાં બંધા પોત પોતાના વ્યવસાયમાં જોડાઈ ગયા આજ પણ કોઈ પણ પ્રોગ્રામ હોય પછી એ સુખ દુઃખ ના હોય ખુશીઓના હોય સાથે ને સાથે આજ બંધાં મિત્રો ના ઘરે પૌત્ર અને દીપ્ત્યા છે પણ સાથે ને સાથે.....

પાટીદારનું સૌથી મોટું વોટ્સએપ મીડિયા ગ્રુપ કચ્છ ન્યૂઝ ના એડમીન પણ છે.....

ચે દોસ્તી હમ નહી તોડેંગો....
તોડેંગો દમ મગર ચે દોસ્તી નહી તોડેંગો....

આગામી અંક માં વિશેષ પ્રસ્તુતિ સાથે રજૂ કરીશું...
જરૂર પ્રભાવિત થાશે...

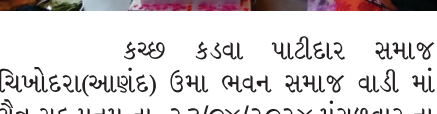
સાગર માં હનુમાન લાડવા



સાગર (મ.પ્ર.), માં શ્રી ક.ક.પા.સમાજ સાગર દ્વારા હનુમાન જન્મોત્સવ નિમિત્તે સંગીતમયી સુંદરકાંડ અને ત્યારબાદ સાંજે હનુમાનજી મહારાજ ને અતિપ્રિય લાડુ પ્રસાદ નું સમસ્ત સમાજ જનોએ સાથે બેસીને ગ્રહણ કરેલ.

સાગર (મ.પ્ર.), માં શ્રી ક.ક.પા.સમાજ સાગર દ્વારા હનુમાન જન્મોત્સવ નિમિત્તે સંગીતમયી સુંદરકાંડ અને ત્યારબાદ સાંજે હનુમાનજી મહારાજ ને અતિપ્રિય લાડુ પ્રસાદ નું સમસ્ત સમાજ જનોએ સાથે બેસીને ગ્રહણ કરેલ.

શ્રી હનુમાન જન્મોત્સવ - ચિખોદરા



કચ્છ કક્વા પાટીદાર સમાજ ચિખોદરા(ભાણદ) ઉમા ભવન સમાજ વાડી માં ચૈત્ર સુદ પુનમ તા- ૨૩/૦૪/૨૦૨૪ મંગળવાર ના

રસલીયા માં હનુમાનજી જન્મોત્સવ દવન



ગામ રસલિયા માં તા.23/4/2024 મંગળવાર ના રોજ હનુમાન જન્મોત્સવ ઉજવવા

તો "જ્યોત સે જ્યોત" વાળી પંક્તિ ખોટી પડે કે નહીં?

છેલ્લાં ચાર-પાંચ વર્ષમાં તમે એવી અનેક વિડીયો અથવા યુવાનો- યુવતીઓ કોઈ કન્સ્ટ્રક્શન સાઈટ ઉપર, કે પછી કોઈ જિજ્ઞાની નીચે, કે પછી કોઈ નામાં મોટાં ઝૂંપડામાં કે એક- બે વૃક્ષની છાયામાં પ્રાથમિક ધોરણમાં ફીલાતા હોય તેવા નાના ગામઠી બાળકોની બીજાં - ભણાવીને સેવાનું કાર્ય કરે છે. સુરતમાં બીનાબેન રાવ આવા સેવાકાર્યમાં અગ્રસર નામ રહ્યું છે. સો ટકા આ બધા જ સેવાભાવીઓ ધન્યવાદને પાત્ર છે. પણ શું આ બધી રીત્તે કે વિડિયો શિક્ષણ વિભાગની નજરે ચડતી નથી?

રાઈટ ટુ એજ્યુકેશન' માત્ર ફેશનથી બોલાતો શબ્દ રહી જાય અને નાગરિકોના બુનિયાદી અધિકાર જેવા શિક્ષણ માટે ગુજરાત રાજ્યના પહેલો ખુણે 60,000 ની વળી કોન્ટ્રાક્ટ બેઝ પર રહેલા જ્ઞાનસહાયકોની સહાયથી આજ પાતળા શિક્ષણપ્રતોનો માંડ માંડ રખવાઓ થતી હોય...જે રાજ્ય સમગ્ર રાષ્ટ્રનું "બિઝનેસ ડાયક્રન" ગણાવવામાં બીજા નબરે સોફ્ટવેર એપલમાં ઈન્સ્ટોલ કરી શકાય તેવી સેમિકન્ડક્ટર ચિપ્સ બનાવવામાં સફળ થતા હોય, જ્યાં ઉત્પાન- મોડાવરાણનો સુરતનો વિસ્તાર "ડિજિટલ વેલી" તરીકે એટલા માટે જાહેર થતો હોય કે ત્યાં ગુગલથી માંડીને ટેસ્લા સુધી કે પછી માઈક્રોસોફ્ટ માંડીને કોર્પોરેશન સુધીઓના આઉટસોર્સિંગના કામ જોશબેર કરોડોના ટર્નઓવર સાથે ચાલી રહ્યા હોય...આવા ગુજરાતના પ્રાથમિક શિક્ષણની પરિસ્થિતિ કેવી છે, તેનો એક તાજો રિપોર્ટ માત્ર આંખો જ પહોંચી કરે તેવો નથી. હૃદયને બાળે તેવો જલદ પણ છે.માત્ર છ દિવસ પહેલાં 16મી એપ્રિલ 2024ના જાહેર થયેલા આ રિપોર્ટના માત્ર અને માત્ર ત્રણ જ આંકડા વાંચી લો.

(1)આખા રાજ્યમાં હાલ 85.77 લાખ બાળકો ભણે છે. (2) તેમાં માધ્યમિકમાં 28.15 લાખ બાળકો ભણે છે, અને (3) ઉચ્ચ શિક્ષણમાં એટલે કે કોલેજોમાં 17.91 લાખ યુવાનો ભણે છે.

તમે જોરા એક્સપ્રેસની નજરથી આ ત્રણે સંખ્યા જો ? પ્રાથમિક શાળાના જે વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવા માટે સરકારી અને પ્રાઈવેટ શાળાઓ તે મહેનત કરે જ છે, પરંતુ બિલડસની સાઈટ્સ પર, જિજ્ઞાની નીચે, વૃક્ષોની છાયામાં ગરીબોના અભણ બાળકોને ભણાવવા માટે મહેનત કરનાર જે સેવાભાવીઓ શિક્ષણ કાર્ય કરે છે, તેમને અને સાથે તમામ પ્રકારના શિક્ષણવિદો, શિક્ષણ વિભાગના મંત્રીથી માંડીને અધિકારીઓ સુધી દરેકને પૂછવાનું કે 85 લાખથી વધારે બાળકો પ્રાથમિક કક્ષાએ ભણે છે, તે ઘટીને માધ્યમિક કક્ષાએ માત્ર 28.15 લાખ જ કેમ થઈ જાય છે ? વિદ્યાર્થીઓની ઘટાડાની સંખ્યા નજરે ચડે છે, અને તે હેયું બાળે છે? હા, તો એ આંકડો છે, ગુજરાતના ૬૦.૧૪ ટકા વિદ્યાર્થીઓ માધ્યમિક શાળાઓનું પગથિયું પહોંચી ચડતા નથી, કે પછી ચડી શકતા નથી, કે પછી તેમને ચડવા માટે મોટીવેટ કરાવાતા નથી, કે

નાના અંગિયા ગામના આંગણે અમૃત મહોત્સવની ભવ્ય તૈયારીઓ...

શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ મૂર્તિ પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા દીરક જયંતિ.

પાટીદાર યુવક મંડળ સુવર્ણ જયંતિ.. સમાજવાડી ભવન રજત જયંતિ..

સ્મરણાંજલિ નામનો 110 મિનિટ નો 180 સ્થાનિક સમાજના ભાઈઓ અને બહેનો ના સથવારે કાંતિવીર નાટક તેમજ 79 મિનિટ નો સોને કી ચીડિયા...

રાયપુર વિભાગની 110 ભાઈઓ અને બહેનો ની પ્રસ્તુતિ સાથે રણછોડ રંગીલા, શિવ તાંડવ, વૈદિક શાન, ડામા - ડાન્સ, સંસ્કાર વગેરે ટોટલ બે દિવસના 28 સાંસ્કૃતિક કૃતિ પરફોર્મન્સ થવાની છે..

સનાતની શાળાઈ મહોત્સવ - 2023 માં જેમને સાઉન્ડની જવાબદારી સોંપાયેલી હતી તેવા અંગીયા ગામે અમૃત મહોત્સવ - 2024 માં પણ જેમને લાઈટિંગ અને સાઉન્ડની જવાબદારી સોંપાયેલી છે તેવા ખંતીલા અને ચોકશાઈવાળા શાંતિલાલ ચોપડા અને યુવક મંડળના જોશીલા પ્રમખશ્રી અરવિંદભાઈ શિવજીવાણી અને બરોડા થી પધારેલ ઉત્સાહિતા અને હાંસીલા રમેશભાઈ પારસીલા સૌ મિત્રો ગતરોજ લાઈવ લાઈટિંગ નો ડેમો નિહાળવા ગયેલ..

દરેક ઝોન પોતાની સાંસ્કૃતિ ઝાંખી પ્રસ્તુત કરવાની છે અને ખાસ લાઈટિંગ ની રિકવાયમેન્ટ સાંસ્કૃતિ કન્વીનર હરેશભાઈ કેશરાણી અને રમેશભાઈ મેઘાણીને જણાવતા ટીમ શાંતિભાઈ ચોપડા તેની વ્યવસ્થા માટે અત્યાર થી એગ્રેસર નજરે પડે છે..

ટીમ પ્રચાર પ્રસાર..

બાબુલાલ કેશરાણી, મનોજ વાઘાણી,

કમિલ પારસિયા, શરદ પોકાર, ભૂપેશ ચોપડા.

સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારી કરતા વિદ્યાર્થીઓ માટે ખુશખબર

UPSC(IAS-IPS)-GPSC(DC-DYSP)- કોર્સિંગ, રહેવા, જમવાની સુધિયા સાથે

IAS ACADEMY ગાંધીનગર, Vishv Umiya foundation દ્વારા સંચાલિત, સંસ્થા દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને પ્રવેશ પરીક્ષા (28-04-24) લઈને ઉત્તિજ થયેલ વિદ્યાર્થીઓને UPSC -GPSC માટે ગાંધીનગર ખાતે કોર્સિંગ આપવામાં આવશે.

વધુ માહિતી વેબસાઈટ પર જોઈ શકશે.

https://edu.vishvumiyafoundation.org/ પર પ્રવેશ પરીક્ષા તા- 28-04-24 (રજીસ્ટ્રેશનની છેલ્લી તારીખ 25-04-24)

UPSC-GPSC FULL TIME BATCH

એક પરીક્ષા UPSC/GPSC એક જ વિષય લેવાનો છે એક પરીક્ષા અલગ અલગ હશે.

એડમિસન પત્રિકા

દૈનિક લાખાણ - અનંત | વર્ષ 2024 માં સાઈટ - 21 મી 30 વર્ષ સુધી

IAS ACADEMYની પ્રવેશ પરીક્ષા બે સરતમાં આપવાની રહેશે

પ્રથમ બેચમાં

DATE TIME PAPER PATTERN QUE. MARKS

28/04/2024 10:30 AM TO 12:00 PM General Studies Objective 150x1 150

2:30 PM TO 4:00 PM Essay Writing 50x2 100

દિવિય ભાષા

INTERVIEW

14/05/2024 થી 16/05/2024 સુધી આપોલિન કરવામાં આવશે.

• આપણા ગુજરાતના વિવિધ સેક્ટર પર આપોલિન થશે જેની વિગતવાર માહિતી રજિસ્ટ્રેશન લિંકમાં મળી રહેશે.

• IAS ACADEMY દ્વારા વર્ષ 2025 માટે UPSC નવા GPSC ની પરીક્ષાના તબીબ વર્ષ શરૂ થશે.

• IAS ACADEMY સર્વિસમાં તબીબ સેવા માટે

• પ્રથમ તબીબી સફળ થયા બાદ જ PERSONAL INTERVIEW થશે.

• પ્રવેશ પરીક્ષા માટે એનલાઈન અરજી કરવા માટે અંતિમ તારીખ (25-04-2024) સુધી.

• અભ્યાસક્રમ અંગેની માહિતી ફોન વધુ માટે આપણને ઈમેલ પર મોકલો.

ઓનલાઈન કન્સલ્ટેશન: edu.vishvumiyafoundation.org

IAS Academy, C/o. Radhakrishnan School, B-3, Plot No. 131A, T.P. No.9, N.K. Rd, Shapana-2 Flat, K.R. Road, Gandhinagar-382411 Gujarat

72020 80202

• IAS Academy

વિદ્યાર્થીઓના

વિદર્ભ ના ઉમેરેડ ગામ માં મહિલા મંડળની રચના કરાઈ

નાગપુર જિલ્લાના ઉમેરેડ ગામ માં તા. ૨૨/૦૪/૨૦૨૪ ને સોમવારના મહિલા મંડળની વિધિવત રચના કરવા આવેલ. જેમાં આ બાબતે નાગપુર થી વિદર્ભ ઝોન મહિલા સંઘના પ્રમુખશ્રી કર્તુરબેન નિભુવનદાસ વાઘાણી, માનદ મંત્રી હેમલતાબેન પોકાર, શ્રી પાટીદાર મહિલા મંડળના ઉપાધ્યક્ષ રાધાબેન લીંબાણી, માનદ મંત્રી રેખાબેન પોકાર તેમજ નાગપુર મહિલા મંડળની પૂરી કારોબારી ટીમ ઉમેરેડ ઉપસ્થિત રહેલ.

સર્વ પ્રથમ પ્રભુ પ્રાર્થના સાથે દિપ પ્રાગટ્ય કરીને મિટીંગની શરૂઆત કરવામાં આવેલ અને અંતે મહિલા મંડળની રચના કરવામાં આવી હતી. નવી અને પ્રથમ વરાણેલી ટીમને બને મંડળના પ્રમુખશ્રીને પુષ્પગુચ્છ

આપી સન્માનિત કરવામાં આવેલ. જેમાં ટોટલ 10 સભ્યોની વરણી થયેલ.

પ્રથમ મહિલા મંડળની નવી ટીમ -

પ્રમુખશ્રી: પાર્વતીબેન પચાણભાઈ પોકાર ઉપપ્રમુખ: રેખાબેન નિલેશ પોકાર મંત્રી: વર્ણાબેન પ્રફુલ પોકાર સહમંત્રી: ભૂમિકાબેન રાહુલ પોકાર

બજાનમંત્રી: પ્રભાબેન ભુપેશ પોકાર કારોબારી સભ્ય: મયુરીબેન દિનેશ પોકાર, કવિતા ઓમકાર પોકાર, મંજુલાબેન નાનજી પોકાર, સરસ્વતીબેન જીતેન્દ્ર પોકાર, સલાહભાઈ મંડળ

શતાબેન હીરાલાલ પોકાર પાર્વતીબેન શિવાનંદ પોકાર સંકલન:

માનદ મંત્રી રેખાબેન પોકાર, નાગપુર મહિલા મંડળ.

સંયોજક - મુળવંતરાણ પોકાર

અરવલ્લી માં સુંટણી જાગૃતિ અભિયાન

અરવલ્લી કલેક્ટર અને ડેપુટી કલેક્ટર સાથે મતદાન જાગૃતિ અભિયાન કાર્યક્રમમાં કેન્દ્રીય સમાજ ના પ્રવક્તા અને મંત્રી એવા ધનસુરા રહેવાસી ડેક્ટર અશોકભાઈ ભાવાણી..

આવાનાર ચુંટણીઓ માટે હાલ માં ઠેર ઠેર મતદાન અંગે જાગૃતિ ફેલાવવા અને કાર્યકરો તેમજ મતદારો ને પોતાના અધિકાર ફરજ રાષ્ટ્રીય ભાવના વિષે ખાસ રજૂઆત કરવામાં આવે છે... અશોકભાઈ ધનસુરા ના છે તેઓ શિક્ષણ સાથે જોડાયેલ છે ત્યારે આ ચુંટણીઓ અંગે આમ જાણતા વચે કલેક્ટર સાથે તેમનો પ્રવાસ સતત ચાલી રહ્યો છે...

દજારો શરણાર્થીઓને પરત મોકલશે બ્રિટન

અધિસૂનક

જિટનની સંસદે રવાંડા ડિપોર્ટેશન બિલ પાસ કરી દીધું છે. અધિસૂનક પ્રધાનમંત્રી બન્યા પહેલા બ્રિટનમાં રવાંડા પોલિસી લાગુ કરવાનું વચન આપ્યું હતું. જેને સંસદના બંને ગૃહો દ્વારા લીલી ઝડી આપવામાં આવી હતી. આ બિલ હેઠળ બ્રિટિશ સરકાર ગેરકાયદેસર રીતે બ્રિટન આવતા લોકોને આફ્રિકન દેશ રવાંડા મોકલશે.

વર્તમાન સમયમાં આવા શરણાર્થીઓને રોકવાની બ્રિટિશ સરકારની સૌથી મોટી પ્રાથમિકતા છે. આથી છેલ્લા બે વર્ષથી અટકાયેલા આ બિલને કોર્ટમાં પડકારવામાં આવ્યું હતું.

આ બાબતે બ્રિટનના ગૃહમંત્રી જેમ્સ કલેવરલીએ કહ્યું કે રવાંડા બિલ સંસદ દ્વારા પસાર કરવામાં આવ્યું છે અને તે થોડા દિવસોમાં કાયદો બની જશે. અધિસૂનક ગૃહ મંત્રી 10 થી 12 અઠવાડિયામાં બ્રિટનથી ગેરકાયદેસર શરણાર્થીઓની પ્રથમ ભેય રવાંડા મોકલવામાં આવશે.

આ માટે સરકારે કોમ્પિયલ ચાર્ટર્ડ પ્લેન બુક કર્યા છે અને સ્ટાફને તાલીમ આપી છે જેથી તેઓ શરણાર્થીઓને રવાંડા લઈ જઈ શકે..

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

આજકાલ અવનવી વાનગીઓમાં વધારે પડતા ગરમ મસાલા વપરાશ ને કારણે હાઈ એન્ડે કેન્સર અને બીજા અનેક બીમારીઓનો ભોગ બનવા કરતા મસાલાનો ઉપયોગ બની શકે તેટલો ઓછો કરવો અથવા ઘરે તૈયાર કરેલા મસાલાનો વપરાશ કરવો જોઈએ.

LOOKING FOR CHEAP FLIGHT TICKETS

TIME TO TRAVEL

EXPLORE THE WORLD WITH US

CODE - KPCL3

UP TO 1000* OFF

BOOK NOW

WWW.BTNT.CO.IN

FOR BEST DEALS IN GROUP BOOKING

+ 91 8999989162

bharattourskop@gmail.com

કિશન કી કલમ સે... "મિલેટ્સ ખાઓ"

જંક ફૂડ કા સેવન છોડો, મિલેટ્સ સે અબ નાતા જોડો

પિચ્છા, બર્ફર દુર ભગાઓ, ખાનાં હૈ તો મિલેટ્સ સે બનાઓ

ઘર કા હૈલ્થી ખાના સ્વાસ્થી, ખાને મેં અબ મિલેટ્સ લે ઝાઓ

ખાને મેં મિલેટ્સ કા સેવન બદાઉં, ફાસ્ટ ફૂડ સે બંચે ઔર શરીર કો સ્વસ્થ બનાઉં

દેસી મિલેટ્સ ખાઓ, શરીર કો તાંકતવર બનાઓ

કેશન નાકારણી (ભાલે, આળંદ)